

## بررسی متغیرهای تاثیر گذار بر رضایت زناشویی

## Studying Effective variables in increasing Marital Satisfaction

**Farzaneh Tayarani Najjaran**  
PhD in Psychology, Ferdowsi  
University of Mashhad

دکتر فرزانه طیرانی نجاران

دکتری روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد

**Abstract**

Marital relation is one of the major fields of treatment in Psychology. This study had considered the variables which effect marital satisfaction, that are of the most important factors of mental health. Psychological treatments need these variables to be studied very well since among all of them, some are suitable for clinical intervention and training such as conflict resolution, problem solving, marital beliefs, communication, expressing affect and emotion, and anger control. The effectiveness of training these skills has been considered in so many papers. Because of training all of these skills are impossible, this question appears that which field is more important to be trained. The main aim of this study was to introduce effective and trainable variables. Clearly making plan for training and treatment can be easier based on this study.

**Key words:** Marital relation, Variables of marital satisfaction, Mental health

**چکیده**

رابطه زناشویی یکی از حیطه های کاری روانشناسان است که نیازمند توجه بالینی است. تحقیق حاضر بروی متغیرهای تاثیر گذار بر رضایت زناشویی انجام گرفته است. رضایت زناشویی به عنوان یکی از عوامل پایه ای سلامت روان تحت تاثیر مولفه های فراوانی قرار دارد. جهت انجام مداخله و کار بالینی با هدف افزایش رضایت از زندگی، بررسی کامل این مولفه ها همچون حل مسئله و تعارض، باورهای شناختی، ارتباط و ابراز عاطفه و هیجان و کنترل خشم ضروری به نظر می رسد. میزان تاثیر گذاری آموزش مهارت های متفاوت زندگی بر سطح رضایت زناشویی زوجین در پژوهش های مختلف کاملا تایید شده است. از آنجایی که آموزش تمامی مولفه های مهارت های مختلف امکان پذیر نیست، این سوال اساسی مطرح می شود که کدام حیطه جهت مداخله و آموزش ارجحیت دارد. هدف از این بررسی شناسایی مولفه های موثر و قابل آموزش بر رضایت زناشویی است. بررسی مطالعات نشان میدهد که مداخله در زمینه مولفه های ذکر شده میتواند منجر به تغییرات معنادار در رضایت زناشویی گردد.

**کلیدواژه ها:** رابطه زناشویی، مولفه های تاثیرگذار بر رضایت زناشویی، سلامت روان

## مقدمه

ازدواج یکی از مهمترین پدیده های موجود در نظام جامعه است که به عنوان بنیادی ترین نهاد برای آموزش و تربیت و همچنین سلامت جامعه دارای اهمیت فراوانی است. یکی از مسائل عنوان شده در خانواده و سلامت آن نوع رابطه زوجین و وجود رضایت هر دو از این رابطه تشکیل شده است. رضایت زناشویی را می توان با بررسی شرایط ایجاد کننده آن مورد بررسی دقیق تری قرار داد. آنچه در این بررسی مورد نظر است معرفی مولفه های تاثیر گذار بر رضایت زوجین از رابطه و استنتاج شیوه های افزایش آن است. طبق تعریف رضایت زناشویی احساس عینی خشنودی، رضایت و لذت بردن زن و شوهر از تمامی روابط خود است. باس ازدواج سالم را یکی از مهمترین تعیین کننده های سلامت جسمی، هیجانی و خوب بودن افراد، خانواده و کودکان می داند (خدایاری، ۱۳۸۶). از دید تکاملی رضایت زناشویی می تواند به عنوان یک مکانیسم تنظیمی بررسی شود که بر هزینه ها و منافع ازدواج با یک شخص خاص نظارت می کند (هوغان<sup>۱</sup>، ۱۳۹۹). ماهونی احساس ذهنی رضایت را ذکر می کند و ازدواج و روابط خانواده را نوعی تقدس می داند که منجر به اعمال و نتایج مثبت در زندگی می شود. درمانگران مبادله ی رفتاری ازدواج را یک معامله بین فردی می دانند که هر زوج به طور پیوسته تناسب دریافت از همسر را با میزان سرمایه گذاری خود در ازدواج ارزیابی می کند. رضایت زناشویی شامل دو زیرمجموعه کلی است که تحت عنوان رضایت هیجانی و رضایت ابزاری شناخته می شوند. رضایت هیجانی به ابراز عشق بین فردی، حمایت فردی و بودن در کنار یکدیگر، ابراز احساسات و لذت از بودن با شریکش اشاره دارد. رضایت ابزاری بر راه های کاربردی تعامل در رابطه ی زوجین تاکید دارد و با رفتار روزمره، توافق و تعهد به دوست داشتن واقعی دیگری در ارتباط است (گارسیا<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۷). رضایت زناشویی از هر جنبه ای که تحت نظر قرار گیرد و با هر تعریفی که بیان شود همچنان اهمیت ویژه ای دارد. پژوهش های بسیار زیادی با هدف افزایش رضایت زناشویی انجام شده است. سوالی که در اینجا مطرح میشود این است که در میان تمامی پژوهش های انجام شده و متغیرهای فراوانی که به عنوان مولفه های تاثیرگذار بر این حیطه عنوان شده اند، کدام یک قابلیت

---

<sup>1</sup> Hogan

<sup>2</sup> Garcia

آموزش بیشتری دارد و کدامیک در صورت آموزش دهی تاثیرات بیشتری را بر رضایت زناشویی خواهد داشت. بدین معنی که در صورت نیاز به مداخله و یا حتی در صورت برنامه ریزی و ایجاد طرح‌های سلامت برای افزایش سلامت روانی زوجین در جامعه، انتخاب کدام مولفه‌های رضایت زناشویی درست است. پژوهش حاضر به دنبال معرفی مهمترین و تاثیرگذارترین متغیرهای رضایت زناشویی است که بر حسب بررسی‌های انجام شده بیشترین کارایی را در حیطه افزایش سلامت روان داشته‌اند.

رویکردهای متفاوتی در زمینه زوج درمانی وجود دارد که می‌توانند به تنهایی و یا به صورت ترکیبی به کار برده شوند. پر سابقه‌ترین رویکرد، روان‌تحلیلی است که دیدگاهش نسبت به مشکلات در رابطه زناشویی، تعارضات حل نشده و نیازهای هر یک از زوجین است. تاریخچه زندگی هر شخص و انگیزه‌های زیربنایی او مرکز اصلی هدف درمان است. درمانگرانی که از این رویکرد استفاده می‌کنند از اصول روان‌تحلیل‌گری در درمان شخصی‌شان استفاده می‌کنند به گونه‌ای که حتی ممکن است زوجین رابطه را به تنهایی در درمان فردی قرار دهند و یا هر زوج توسط یک درمانگر تحت نظر قرار گرفته شود و دو درمانگر با همکاری با همدیگر بروی مشکل این دو کار کنند. درمان بروی زوجین که از رویکرد سیستمی پیروی می‌کند، بر تعامل بین زوجین به عنوان پایه و اساس مشکلات زناشویی تاکید دارد. این رویکرد به جای تمرکز بر عمل و یا شخصیت بر خود رابطه متمرکز است. رفتار و الگوهای ارتباطی همانند دیگر نقش‌هایی که توسط اعضای خانواده انجام می‌شود مورد تحلیل قرار می‌گیرد. اعضای خانواده ممکن است در وضعیتی قرار بگیرند که مجبور شوند برای همیشه نقش قدرتمند، ضعیف، قربانی و یا مراقب را بر عهده گیرند. هر چند در نگاه اول به نظر می‌رسد که تنها یکی از اعضای خانواده دچار مشکل شده است ولی در یک بررسی دقیق‌تر مشکلات او مشخص می‌کند که الگوهای ناسالم که تمام اعضا در آن نقش دارند دارای نشانه اختلال است. نظریه سیستمی در حقیقت به عنوان ترکیبی از حوزه‌های متنوع درمانهاست، و مشاوره متمرکز بر سیستم می‌تواند به صورت هر دو کوتاه و بلند مدت در درمان انجام شود. یک رویکرد عمومی فردی در درمان که برای زوج نیز به کار می‌رود راجرین<sup>۱</sup> ها هستند که درمان مراجع محوری را انجام می‌دهند و درمان انسان‌گرایی نیز به آن

<sup>1</sup> Ragerian

اطلاق می شود. در این جا تمرکز اصلی بر ارتباط و تقسیم صریح احساسات است. از طریق تمرین های فرمول بندی شده دقیق و خالص، زوجین بروی ارتقا مهارت های صحبت کردن و گوش دادن و بهبود ظرفیت صداقت هیجانی کار می کنند. یکی دیگر از گونه های کار بروی زوج که بر رویکرد رفتاری استوار است که در آن مشکلات زناشویی به عنوان اختلال در عملکرد رفتار در نظر گرفته می شوند. زوجین از الگوهای رفتاری آسیب زا آگاهی می یابند و تا دستیابی به الگوی صحیح رفتار پیش می روند. درمانگر آن ها را در کسب راهبردهای متفاوت تعادل یابی رهبری می کند که هدف آنها کسب تعامل های بهتر و مثبت تر است. درمان مبتنی بر رفتار نیز بر بهبود حل مشکلات زوجین و مهارت های حل تعارض تمرکز دارد. زوج درمانگران ممکن است درمان را با هر دو زوجین و یا یکی از آنها آغاز کنند. تعداد بسیار زیادی از درمانگران زوجین را به صورت جفت در درمان قرار می دهند و درمانگران نیز به صورت زوج مزدوج در گروه درمانی قرار می گیرند. از لحاظ نظری ارتباط بین درمانگران به عنوان مدلی برای رابطه مراجعین با هم ارائه می شود. مشاوره زناشویی در گروه که بسیار نیز رواج یافته است، بسیاری از مزیت های گروه درمانی را در اختیار آنها قرار می دهد (اسنریکلند، ۲۰۰۱). مطالعه بروی خانواده با هر آغاز و هر روندی که شروع شده است علاوه بر درمان در حوزه پیش گیری و آموزش مهارت ها نیز گسترش یافته است. یکی از شیوه های مطالعه خانواده بررسی عوامل تاثیر گذار بر خانواده است. خانواده درمانگران با هر رویکرد درمانی که داشته باشند قائل به یک سری از عوامل تاثیر گذار بر رابطه اند. پژوهش های انجام شده در زمینه مشخص کردن تعیین کننده های رضایت زناشویی بسیار گسترده است. آنچه در این زمینه قابل توجه است توجه به تعیین کننده هایی است که قابل آموزش دادن باشند و بتوانند نقش قابل توجهی را پس از آموزش دادن در افزایش این رضایت داشته باشند. بررسی های پژوهشگران متفاوت نشان داده است که تعیین کننده های رضایت زناشویی را می توان به دو دسته کلی درون شخصیتی و بیرونی یعنی اجتماعی تقسیم کرد. آنچه در روان شناسی بالینی و درمان مورد نظر است ویژگی های شخصیتی و بین فردی است. بلانچارد (۲۰۰۸) در پایان نامه کارشناسی ارشد خود تاثیر آموزش رابطه بر رضایت زناشویی را مورد بررسی قرار داد. بدین ترتیب قابل استناد است که آموزش مهارت های ارتباطی سبب افزایش

---

<sup>1</sup> Strickland

رضایت از رابطه زناشویی خواهد شد. از طرف دیگر هندریک همبستگی مثبت بین بی‌پرده‌گویی و رضایت زناشویی در زوج‌ها را نشان داد. که یک عامل بسیار مهم در ایجاد رابطه سالم و همچنین ایجاد سلامت روانی در نظر گرفته می‌شود. بدین صورت می‌توان این‌گونه فرض کرد که چنانچه زوجین قادر به صحبت صریح با یکدیگر باشند رضایت بالاتری را نشان خواهند داد. این مولفه در آموزش ارتباط صریح مورد توجه قرار گرفته است. فیینی (۱۹۹۹) نیز معتقد است که کنترل معقول هیجانات و بروز مناسب آن‌ها نه تنها در سلامت شخص موثر است بلکه بر رابطه نیز تاثیر بسزایی دارد. گومن (۲۰۰۸) نیز مبحث شناخت و تحریفات آن را در کتاب خویش به عنوان درمانی برای مشکلات زوجین به کار می‌برد. فرض بر این است که آموزش و رفع تحریفات نه تنها می‌تواند سبب افزایش رضایت بلکه به نوعی پیش‌گیری از مشکلات در نظر گرفته شود. برابوری (۲۰۰۰) توانایی‌های حل مسئله و تعارض را یکی از توانایی‌های زوجین دارای رضایت زناشویی می‌داند. فرض آموزش این مهارت‌ها به زوجین نیز بر این پایه استوار است. اکینلی (۲۰۰۸) و هاوس (۱۹۸۶) دارای دو پژوهش هستند که هر یک به نوعی نقش‌های جنسیتی و روابط جنسی را دارای تاثیر چشمگیر در کیفیت رابطه با همسر می‌دانند. به گونه‌ای که با برنامه‌ریزی مناسب برای روابط زوجین می‌توان سطح رضایت آنها از رابطه را بالا برد.

### یافته‌ها

با توجه به پژوهش‌های عنوان‌شده و بر اساس پژوهش‌های فراوان انجام شده و مقایسه اثر بخشی هر یک (جعفری و همکاران، ۱۳۹۲، شاکر، ۱۳۹۱، مظاهری، ۱۳۹۳، اسماعیل پور، ۱۳۹۲، خادمی، ۱۳۹۲، احدی، ۱۳۹۱، بهادرخان، ۱۳۹۲) می‌توان عناصر متفاوتی را برای درمان و آموزش در نظر گرفت. مهمترین مولفه‌های تاثیر گذارترین آنها بر رابطه زناشویی به صورت زیر مورد بررسی قرار گرفته است.

**شناخت:** کار بروی شناخت به عنوان یکی از مهمترین مولفه‌های رابطه زناشویی دارای تاریخچه گسترده‌ای است. بررسی اسناد و شیوه‌نگرش به رابطه زناشویی از سال ۱۹۸۰ به طور رسمی شروع شد. آنچه کاملاً آشکار است این است که نگرش‌ها و افکار ناسازگار سبب بروز رفتارهای منفی می‌شوند که این رفتارها در طول زمان دلیل اصلی مشکلات زناشویی هستند. نوابی‌نژاد (۱۳۸۳) معتقد است امروزه زوج‌ها بر این باورند که ازدواج مجموعه‌ای از

نیازهای روانی آنها را برآورده می‌کند. در حقیقت هر دو گروه انتظارات آرمانی و واقع‌بینانه سنگ بنای ازدواج را پی‌ریزی می‌کنند. اما آنچه به ازدواج موفق می‌انجامد وجود انتظارات واقع‌گرایانه است. به‌نظر اوکستی (۱۹۸۹، به نقل از احمدزاده، ۱۳۸۴) مدل تبادل اجتماعی در امر زناشویی رضایت زناشویی را انطباق بین آنچه فرد از زندگی زناشویی انتظار دارد و آنچه که در واقع امر در زندگی تجربه می‌کند می‌داند. بدین ترتیب همان‌گونه که نوایی‌نژاد عنوان می‌کند وجود نگرش‌های ناکارآمد و توقعات غیر واقع‌بینانه از ازدواج و شناخت‌های ناکافی از همدیگر سبب بروز مشکلات در روابط خواهد شد. بدیهی است با بررسی این انتظارات و نگرش‌ها که با اصطلاح باورها و تصورات غلط ازدواج در روانشناسی عنوان می‌شود می‌توان به تصحیح آنها پرداخته و به حل و پیشگیری از بروز مشکل کمک کرد. در درمان نگرش‌ها و افکار ناکارآمد و مختل می‌توان شناخت‌درمانی را مطرح کرد. کارلوس (۱۹۹۴) به نقل از مهدویان، (۱۳۷۶) به آموزش زوجین پرداخت. دوره‌های آموزش شناختی وی تاثیر بسیاری بر صمیمیت، تطابق در زندگی زناشویی، رضایت زناشویی، کاهش تعارض و غم نشان داد. تاثیر شناخت‌درمانی و آموزش شناختی در کتاب و مقاله‌های فراوان چاپ شده مبرهن است. نزدیک‌ترین پژوهش داخلی انجام شده به موضوع مورد نظر محقق، در ۱۳۸۲ توسط حسینی انجام گرفت. وی افزایش رضایت را در نتیجه درمان شناختی رفتاری گروهی مورد بررسی قرار داد. نتیجه پژوهش او نشان‌دهنده افزایش میزان رضایت زناشویی بود. همان‌گونه که از پژوهش‌های اولسون و همکارانش در ساخت پرسشنامه رضایت زناشویی بر می‌آید شناخت یکی از مهمترین مولفه‌های موجود است. حسینی (۱۳۸۵) نیز تاثیر گذاری شناخت بر افزایش رضامندی زناشویی را در پایان نامه خود نشان داد.

**عاطفه:** هیجان و احساس ناشی از شناخت تحت عنوان عاطفه مورد بررسی قرار می‌گیرد. شواهد منطقی و بیشماری وجود دارد که این بعد از رابطه را بسیار ضروری دانسته و آن را به عنوان یکی از مهمترین متغیرهای کیفیت ازدواج در نظر می‌گیرد. به دنبال بررسی شناخت آن چیزی که سبب جلب توجه پژوهشگران شد عاطفه بود (برادبوری، ۲۰۰۲).

**خشونت:** در حدود ۱۹۸۰ برای اولین بار بحث خشونت در رابطه مطرح شد و به دنبال آن حجم وسیعی از مطالعات در رابطه زناشویی مورد بررسی قرار گرفت. گرچه مشاهده

مستقیم اثرات خشم در رابطه زناشویی به راحتی امکان پذیر نیست اما تایید های فراوانی از این نظریه وجود دارد (برادبوری، ۲۰۰۲).

**ارتباط:** خانواده سیستم پیچیده‌ای است که ارتباط سالم برای اعضای آن از اهمیت به-سزایی برخوردار است. پدر یا مادر بودن می‌تواند برای زوج‌هایی که در مهارت ارتباطی از کفایت لازم برخوردارند یکی از پاداش‌دهنده‌ترین و مسرت‌بخش‌ترین تجربه‌های زندگی باشد. اما زمانی که والدین به مهارت لازم برای برقراری ارتباط صحیح و هماهنگ مسلط نیستند تشویش، احساس بیگانگی و تنهایی ناشی از آن هم برای آن‌ها و هم برای کودکان به یک اندازه مخرب است. هال فورد<sup>۱</sup> و همکارانش (۲۰۰۷)، تاثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی را در پژوهش خود بررسی کردند و دریافتند که آموزش ارتباط در کاهش گسترش و پیدایش درماندگی زناشویی و طلاق موثر است. رضازاده (۱۳۸۷) نیز با اجرای پژوهش خود بروی دانشجویان متأهل نشان داد که بیم مهارت‌های ارتباطی قوی زوجین دانشجوی و هم‌سازی زناشویی آن‌های رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. برنشتاین<sup>۲</sup> (۲۰۰۳) بسیاری از مشکلات ارتباطی را ناشی از عدم ارسال پیام روشن و واضح، خودداری از بیان انتظارات، زمان نامناسب جهت ارتباط، گوش ندادن به طرف مقابل، عدم همدلی و استفاده از رفتارهای غیر کلامی متناقض می‌داند. استوارت<sup>۳</sup> (به نقل از گلدنبرگ، ۱۳۸۲)، پنج تمرین مهارت‌آموزی ارتباط را برای بازسازی ارتباط همسران پیشنهاد کرده است: گوش دادن موثر به همسر خود، یادگیری بین خود، مطرح کردن خواسته‌ها، بازخورد مناسب به یکدیگر و به‌کارگیری ارتباط صریح.

**الگوهای ارتباط:** به خصوص رفتار مورد توجه فراوان است. اصلی ترین مدل مورد بررسی الگوی کناره گیری / درخواست است. وقتی که شخصی از دیگری درخواست رفتار خاصی را دارد و همسرش در مقابل الگوی کناره گیری را در پیش می‌گیرد سبب شکل گیری حلقه معیوب شده و در نهایت به رضایت زناشویی پایین ختم می‌شود. بین سالهای ۱۹۸۰ تا ۹۰ الگوهای هدف درمانی اصلی قرار گرفتند. با توجه به الگوی عنوان شده افزایش درخواست همسر سبب کناره گیری بیشتر همسر دیگر می‌شود و این خود آغاز پیدایش حلقه معیوب و

<sup>1</sup> Halford

<sup>2</sup> Bornstein

<sup>3</sup> Stewart

درخواست بیشتر و در ادامه کناره گیری بیشتر می شود. رضایت زناشویی با به وجود آمدن این دور باطل کاهش چشمگیری خواهد یافت (برادبوری، ۲۰۰۲).

**رابطه جنسی:** از دیگر مولفه‌هایی که اثری مستقیم بر رضایت از ازدواج دارد رابطه جنسی را می‌توان نام برد. میلر<sup>۱</sup> و همکارانش در ۲۰۰۳ در طی تحقیقشان مشکلات زناشویی را در چند زمینه اصلی از جمله مسائل مالی، مشکلات جنسی زوجین، صمیمیت عاطفی، خشونت، تعهد و فعالیت اوقات فراغت عنوان کردند. رحمت الهی (۱۳۸۵) با بررسی ازدواج‌های آسیب-دیده عنوان کرد که ۹۵٪ آن‌ها از مشکلات جنسی رنج می‌برند. فروتن و میلانی نیز در ۱۳۸۷ شیوع اختلالات جنسی در متقاضیان طلاق را بسیار بالا ارزیابی کردند. دیدگاه‌های سیستمی، اختلال‌های جنسی را برآمده از الگوهای تعاملی و ارتباطی نامناسب میان زن و شوهر می‌داند و در تعدیل رفتارهای همسران، راه‌کارهایی همچون ارتباط‌آموزی و گفت‌وگوی دوسویه را موثر می‌شمارد (بشارت، ۱۳۷۸).

**حل مسئله:** مهارت حل مسئله یکی از مهمترین مهارت‌ها برای برقراری آرامش پس از یک دوره تضاد موجود در محیط است. زندگی سرشار از مشکلات فراوان است و برای رسیدن به سطح تعادل و حفظ ثبات در خانواده توانایی حل مشکلات پیش آمده دارای اهمیت فراوانی است. زارتلر<sup>۲</sup> و همکارش (۲۰۰۲)، با بررسی دلایل طلاق علاوه بر وجود مشکلات ارتباطی به عدم وجود توانایی‌های حل مسئله و مقابله با تعارض نیز اشاره کردند. ویسمن<sup>۳</sup> و همکارانش نیز در ۱۹۹۷ عدم توانایی در مدیریت تعارض را از مهم‌ترین مشکلات زناشویی معرفی کردند. بدین ترتیب می‌توان این گونه استناد کرد که با آموزش مهارت‌های مناسب حل-مسئله و حل تعارض، ابزار مورد نیاز زوجین برای جلوگیری از بروز مشکل در اختیار آن‌ها قرار می‌گیرد. لینامن<sup>۴</sup> گام اول در شناخت تعارض را بررسی عوامل تعارض می‌داند. این عوامل در برگیرنده نگرش به ازدواج، بیان نکردن روشن و شفاف احساس‌ها و افکار و نداشتن مهارت‌های ارتباطی است. با توجه به نظر لینامن درهم‌تنیدگی مولفه‌های رضایت زناشویی مشهود است.

<sup>1</sup> Miller, R.B

<sup>2</sup> Zartler, Wilk

<sup>3</sup> Whisman

<sup>4</sup> Linaman



نتیجه درمان اساساً بسته به نحوه بروز مشکل و تمایل زوجین برای حل مشکل از زوجی به زوج دیگر کاملاً متفاوت است. اما به طور کلی می توان پیش آگهی را مطلوب دانست مگر در مواردی چند که وجود برخی مشکلات سبب پیش آگهی نامطلوب می شود. مشکلاتی همچون وجود مسائل شدید هیجانی یا رفتاری مثل افسردگی و یا اختلالات هوشی. وجود جاذبه بین زن و شوهر و وجود اشتیاق برای حل مشکلات یکی از مهمترین عناصر پیش آگهی است. نبود آن سبب کاهش احساس خوشبختی شده و پیش آگهی را بد می کند. وجود انتظارات متفاوت زن و شوهر از درمان نیز نتیجه درمان را کاهش می دهد. زمانی که یکی از زوجین تصمیم به ترک ارتباط زناشویی کرده است آموزش مهارت بی فایده به نظر می رسد. وجود مسئله به ظاهر حل نشدنی در بین زوجین که تنها راه حل آن قربانی شدن یکی از طرفین است (مثل تمایل یکی برای بچه دار شدن و عدم قبول آن توسط دیگری) نیز درمان را بسیار پیچیده می کند. در این موارد یافتن راه حلی که برای هر دو طرف قابل پذیرش باشد غیر ممکن به نظر می رسد. برخی دیگر زوجین تمایلی به پذیرش فرض ها و اصول زیر بنایی درمان زناشویی - رفتاری ندارند. چنین زوجینی به دلیل نپذیرفتن مسئولیت درمان و همچنین نداشتن علاقه برای حل مشکل و همکاری در رفع آن روند درمانی را دچار مشکل می کنند (کرک، ۱۳۸۶).

### بحث و نتیجه گیری

رابطه ی زناشویی و رضایت از آن یکی از موضوع های پیچیده در روان شناسی و خانواده درمانی است و نیاز به بررسی بسیار زیادی دارد. در این پژوهش هدف بررسی میزان اثربخشی متغیر های مختلف و اولویت بندی آن ها برای مداخله به صورت آموزش مهارت بود. با مطالعه متغیرهای بسیار زیاد تاثیر گذار بر رضایت زناشویی، طبقه بندی مولفه ها و مشخص کردن میزان تاثیر گذاری آن ها جهت طراحی برنامه ی درمان ضروری به نظر می رسید. بدین منظور در نظر گرفتن حیطه ی ضعف و مورد نیاز زوجین جهت مداخله از اهمیت ویژه ای برخوردار است. آنچه قویا قابل پیشنهاد است بررسی همه جانبه آن ها و استفاده از مولفه های موثر در حیطه درمان و یا آموزش مهارت هاست. رضایت زناشویی به عنوان یکی از مهمترین عوامل موجود در سلامت روانی، می تواند از برنامه های متعدد آموزشی و درمانی با هدف ارتقا مهارت های زوجین تاثیر بپذیرد. برخی از مولفه ها قابلیت آموزش و تمرین

برای ایجاد تغییرات مثبت را دارند. انتخاب مولفه به جا و درست می تواند مداخله را موثر و با نتایج مثبت همراه سازد. با توجه به این نکته که مداخله در حوزه بافت اجتماعی و محیطی جامعه با محدودیت های فراوانی روبروست، با فراهم کردن حمایت های اجتماعی موجود در جامعه کنونی همچون هلال احمر و کمیته امداد (علیرغم محدودیت های موجود) می توان روند درمان را بهبود بخشید. استناد تنها به یک زمینه و مداخله در آن تداوم اثر درمانی را دچار مشکل خواهد کرد.

## منابع

- احدی، ج. سهرابی، ف. موسوس زاده، آ. (۱۳۹۱) مقایسه اثربخشی آموزش ابراز وجود و مهارت حل مساله بر میزان رضایت زناشویی زنان دانشجوی دانشگاه علامه طباطبایی. مطالعات اجتماعی - روان شناختی زنان (مطالعات زنان). تابستان ۱۳۹۱، دوره ۱۰، شماره ۲
- احمدزاده، ا.، نوایی نژاد ش.، (۱۳۸۴)، بررسی رابطه زناشویی و سلامت روان در بین دبیران زن و مرد متاهل شاغل در مقطع متوسطه دبیرستان های دولتی شهر تهران در سال ۸۳-۸۴، پایان نامه کارشناسی ارشد، تیر ۸۴
- اسماعیل پور، خ.، خواجه، و. مهدوی، ن. (۱۳۹۲) پیش بینی رضایت زناشویی همسران بر اساس باورهای ارتباطی و مهارت های ارتباطی. مجله خانواده پژوهی، شماره ۹
- بشارت، م.ع. (۱۳۷۸). زوج درمانگری مشکلات جنسی. تازه های روان درمانی ۳ (۱۲ و ۱۱). بهار و تابستان ۷۸
- بهادرخان، ج. دوست کام، م. باقریان، ف. پورحیدری، س. (۱۳۹۲) تاثیر آموزش مهارت های زندگی بر رضایت جنسی و زناشویی در زوج های جوان، دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی. بهار ۱۳۹۲. دوره ۱۴. شماره ۱
- جعفری، ا. تفرشی، م. امیری مجد، م. (۱۳۹۲) تاثیر آموزش مهارت های مدیریت خشم در کاهش خشونت خانوادگی و بهبود رضایت زناشویی. فصلنامه خانواده پژوهی، دوره ۹، شماره ۳۵
- خادمی، ع. جلوخوانیان، م. (۱۳۹۰) بررسی تاثیر آموزش تحریف های شناختی بر میزان رضایت زناشویی در زنان مراجعه کننده به مراکز مشاوره بهزیستی شهر اصفهان در سال ۱۳۹۰، پژوهش های نوین روانشناختی (روانشناسی دانشگاه تبریز) دوره ۸، شماره ۲۹
- حسینی غفاری، فاطمه، قنبری، بهرام علی. آقا محمدیان، حمیدرضا (۱۳۸۵). مقایسه اثر بخشی روان درمانی گروهی مبتنی بر نظریه انتخاب و درمان انگیزشی نظام دار بر افزایش رضامندی زناشویی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه فردوسی مشهد.
- خداباری فردم، شهابی، ر. آکبری، س. (۱۳۸۶) رابطه ی نگرش مذهبی با رضایت مندی زناشویی در دانشجویان متاهل. فصلنامه خانواده پژوهی، سال سوم. شماره ۱۰. تابستان

- رحمت الهی، ف. (۱۳۸۵). آسیب شناسی زندگی زناشویی در شهر اصفهان و ارائه مدلی جهت آسیب شناسی زندگی زوجین. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه اصفهان
- رضازاده، مر. (۱۳۸۷). رابطه مهارت های ارتباطی و سازگاری زناشویی در دانشجویان. روان شناسی معاصر ۳(۱). بهار ۸۷: ۴۳-۵۰. دانشگاه تهران
- شاکر، ع. پور رحیمی، م. (۱۳۹۱). پیش بینی رضایت زناشویی زوجین بر اساس باورهای غیر منطقی و کمال گرایی و نوع سبک دلبستگی. تحقیقات روان شناسی. دوره ۴، شماره ۱۴
- شفیعی نیا، ا. حسینیان، س. (۱۳۸۴). بررسی تاثیر آموزش مهارت های حل تعارض بر کاهش تعارض های زناشویی زنان. اندیشه های نوین تربیتی دانشگاه الزهرا. شماره ۴ سال ۸۴
- فروتین، ک. جدید میلانی، م. (۱۳۸۷). بررسی شیوع اختلالات جنسی در متقاضیان طلاق مراجعه کننده به مجتمع قضایی خانواده. دوماهنامه علمی- پژوهشی دانشگاه شاهد. سال ۱۶ شماره ۷۸
- کرک و همکاران، (۱۳۸۶). رفتار درمانی شناختی (مترجم: قاسم زاده)، تهران، انتشارات ارجمند
- گلدنبرگ، (۱۳۸۲). خانواده درمانی (مترجم نقشبندی و همکاران) تهران نشر روان
- مایکل کرو، (۱۳۸۴). زوج درمانی کاربردی (مترجم: موسوی)، تهران، نشر کاویان
- مظاهری، ع. موتابی، ف. ملک عسگر، س. (۱۳۹۳). مقایسه استانداردهای مربوط به زندگی مشترک، اسنادهای ارتباطی و رضایت زناشویی در افراد ساکن تهران در طول سه نسل اخیر، فصلنامه خانواده پژوهی، دوره ۱۰ شماره ۳۷
- مهدویان، ف. (۱۳۷۶). بررسی تاثیر آموزش ارتباط بر رضامندی زناشویی بر سلامت روان. پایان نامه کارشناسی- ارشد. انستیتو روان پزشکی
- نوابی زاده، س. (۱۳۸۳). راهنمایی و مشاوره گروهی. تهران. انتشارات سمت

- Akinleye G.A. Alade F.A., (2008), *Relationship among Family Planning, Sexual fulfillment and Marital satisfaction of Married People in Lagos State, Nigeria*, The social sciences 3 (5): 343-345
- Gurman, Alan S. , (2008), *Clinical handbook of couple therapy—4th ed.*, The Guilford Press
- Bradbury, T.A., Finchman. F.D. Beach, S. R. H. (2000), *Research on the Nature and Determinants of Marital Satisfaction: A Decade in Review*, Journal of Marriage and the Family 62 (November 2000): 964-980
- Blanchard, Victoria L., (2008), *DOES MARRIAGE AND RELATION SHIP EDUCATION IMPROVE COUPLES' COMMUNICATION? A META-ANALYTIC STUDY*, A thesis submitted to the faculty of Brigham Robert Hogan, John Johnson, Stephen Briggs, p. cm. (1999), *Handbook of personality psychology*, Includes index. ISBN-13: 978-0-12-134645-4
- Bornstein, M.H. (2003) *Well-being Positive Development across the life course*, Mahawah: Lawrence Erlbaum
- Feeny, J. A., (1999), *Adult attachment, emotional control, and marital satisfaction*, Personal Relationships, 6 (1999), 169-185. Printed in the United States of America. University of Queensland, Australia
- Garcia, L. et all (2007), *CORRELATION BETWEEN MASCULINITY AND FEMININITY TRAITS AND MARITAL SATISFACTION AMONG MEXICAN IMMIGRANTS*, SEGUNDO SEMESTRE MIGRACIÓN Y DESARROLLO
- Hogan, Robert, Johnson, John, Briggs, Stephen, (2004), *Handbook of personality psychology* Includes index. ISBN-13: 978-0-12-134645-4

- House, E. A. (1986), *Sex Role Orientation and Marital Satisfaction in Dual- and One-Provider Couples*. Journal of Sex Roles, Vol. 14, Nos. 5/6.
- Miller, et al. (2007). "*Marital Satisfaction and Depression: A Replication of Marital Discord Model in a Lation Sample*." Journal of Family Process 46(4): 485 – 498.
- Olson, D.H., Mc Cubbin, H.I., Et all, (1989), *Families*. California: Sage Publication Inc.
- Strickland, Sonnie. Et all. (2001). *The GALE Encyclopedia of Psychology. Second edition*. University of Massachusetts, Gale group. Printed in United States of America.
- Whisman, M.A., Dixon, A.E, & Johnson, B. (1997). *Therapist's Perspective of couple Problems and Treatment issues in Couple Therapy*. Journal of Psychology, 11, 361-366
- Zartler, U. Wilk, L. (2002), *The Causes of Divorce/separation and its Effects on Children, Women and Men*.

